Lokatie Latensteinseweg 11A, Tiel

Groepslessen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Kettlebell Training 30 minuten	19.30				19.30		
HiiT Circuit 30 minuten	20.00				20.00		
Kracht en Conditie				09.00			
Kracht en Conditie		19.30	19.30				
Hip Hop Streetdance 6/8		15.45					
Hip Hop Streetdance 9/11		16.30					
Hiphop Streetdance 12/15		17.30					
Hiphop Streetdance		18.30					
Karate Tijgers 4/7			16.00			10.00	
Karate kids 6/9				16.00			
Karate kids 8/11			17.00			11.00	
Karate Jeugd 10/15				17.00			
Karate Jeugd 12/15			18.00				
Karate beginners 13+	19.00						
Karate voor iedereen			20.15				
Karate gevorderden	20.15						
Kickboksen Tijgers 6/8		16.00			16.00		
Kickboksen kids 9/10		17.00			17.00		
Kickboksen Jeugd 11/13		18.00			18.00		
Kickboksen Jeugd 14/17		19.00			19.00		
Boksen met een beperking 14+			18.00				
Kickboksen introductie (per kwartaal)							
Kickboksen wedstrijdgroep jeugd	18.00						
Kickboksen voor iedereen	19.00	19.30	19.00	19.30			
Kickboksen gevorderden + wedstrijdgroep					19.00		
MMA Jeugd 10/15				18.30			
MMA voor iedereen		20.30		20.30		09.30	
Stootzaktraining	09.00		09.00		09.00		09.00
Stootzaktraining			19.00	19.30			10.00
Stootzaktraining	20.00		20.00	20.30			
FITNESS							
Ochtend	08.30 - 12.30					09.00 - 14.00	
Avond	15.00 - 21.30				< 21.00		

Lokatie Bushido Outdoor, Wadenoijenlaan 300 Tiel

Survival-, obstaclerun training			19.30			10.00	
Bootcamp Kids 8/12 (april t/m oktober)						10.00	
Outdoor Fitness		woe 19.30 - 20.30			zat 10.00 - 11.00		

Lokatie Grotebrugse Grintweg 44, Tiel

Groepslessen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Easy Flow Yoga			19.00				
Ashtanga Power Yoga						09.00	
Aikido 6/12						10.30	
Aikido 12 en ouder							15.00
Aikido 12 en ouder	19.00						
Jiu Jitsu 12 jaar en ouder		20.00		20.00			09.30
Kickboksen Gevorderden						17.00	
Diverse derden, vallen niet onder Bushido	**ma**	**di**	**wo**	**do**	**vr**	**za**	**zo**
Judo 4/7				16.00	16.00		
Judo 8/10					17.00		
Judo 8/12				17.00			
Judo 11/12					18.00		
Judo 13/15					19.15		
Judo gevorderde training tot 12 jaar		16.00					
Judo gevorderde training vanaf 12 jaar		17.00					
Judo					20.15		
Budo Taijutsu 9 t/m 15			17.30				
Budo Taijutsu			20.30				11.30

Lokatie De Stater, Tiel Passewaaij

Groepslessen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Karate Tijgers 4/7	15.30						
Karate kids 8/11	16.30						

Lokatie Lingeborgh, Geldermalsen

Groepslessen	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Karate Tijgers 5/8		17.00					
Karate Kids 9/12		17.45					
Karate Jeugd 13/18		18.45					
Karate Tijgers 4 t/m 6					16.30		
Karate kids 7/9					17.15		
Karate Jeugd 10/13					18.15		
Karate Jeugd 14/18					19.15		
Karate 18+		19.45			20.30		

Sportschool Bushido	telefoon: 06-57775282	E-mail : info@sportschoolbushido.nl	Website: www.sportschoolbushido.nl
Jiu Jitsu	telefoon: 0344-631474	E-mail : info@sportschoolbushido.nl	Website: www.yawara-ryu.nl
Judo	telefoon: 06-28313569	E-mail: info@sportschoolvandoorn-tiel.nl	Website: www.sportschoolvandoorn-tiel.nl
Budo Taijutsu	telefoon: 06-81463601	E-mail: info@ninchido-dojo.nl	Website: www.ninchido-dojo.nl